

APRENDE A RESPEITAR O TEU CORPO

Dia 13 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🏆 Antes de lançar o desafio deste dia, quero começar com uma verdade que talvez ainda tenhas dificuldade em aceitar: Tu já mudaste!

Mesmo que aches que é pouco, mesmo que aches que "devias ter mudado mais".

Muitas vezes estamos tão focadas no que ainda falta mudar, que nos esquecemos de olhar para o que já conseguimos transformar.

🌸 Pequenas decisões, mudanças de mentalidade, novas formas de cuidar de ti — tudo isso conta. E tudo isso mostra que tu estás sim mais no controlo do que pensas.

Hoje quero que reconheças o que já conquistaste.

Não falo de quilos perdidos nem de refeições “perfeitas”.

Falo da forma como estás a transformar a tua mentalidade.

👏 Pára por uns minutos e reflecte:

O que é que mudou em ti nestes últimos 12 dias?

APRENDE A RESPEITAR O TEU CORPO

Dia 13 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

O que estás a perceber sobre a tua relação com a comida, contigo mesma e com o teu corpo?

Houve alguma mudança na forma como reages à vontade de comer? Ou na forma como falas contigo?

APRENDE A RESPEITAR O TEU CORPO

Dia 13 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🌟 No desafio de hoje, quero que escrevas os 3 maiores avanços que sentiste até agora. Podem ser “grandes” ou “pequenos” mas o importante é que sejam verdadeiros para ti.

Deixo-te alguns exemplos para te inspirares:

✍️ “Já consigo perceber quando estou a comer por emoção.”

✍️ “Consegui não me julgar depois de comer um doce.”

✍️ “Voltei a cozinhar uma sobremesa saudável em casa e gostei da experiência.”

✍️ “Estou mais consciente da minha fome física.”

✍️ “Falei de comida com menos culpa e mais leveza.”

✍️ “Fui ao supermercado e não comprei por impulso.”


Agora é a tua vez:

APRENDE A RESPEITAR O TEU CORPO

Dia 13 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Não deixes estes progressos passarem despercebidos.

Cada um deles é um sinal de que estás a mudar por dentro e isso vale muito mais do que qualquer número na balança.

 Amanhã é o último dia do desafio e vamos fechar este ciclo com clareza e com um convite importante.

Mas por hoje, dá-te este momento de reconexão com o teu corpo.